

HOMEOSTASE HORMONAL (SOMATOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *homeostase hormonal* é o estado de equilíbrio fisiológico, natural ou quimicamente induzido, entre os hormônios da conscin, homem ou mulher, repercutindo positivamente nos veículos de manifestação da consciência.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O primeiro elemento de composição *homeo* vem do idioma Grego, *hómoios*, “semelhante; da mesma natureza”. Surgiu, na *Linguagem Científica Internacional*, a partir do Século XIX. O segundo elemento de composição *stasis* deriva igualmente do idioma Grego, *stásis*, “ação de pôr em pé; estabilidade; fixidez”. O vocábulo *homeostase* apareceu em 1945. O termo *hormônio* procede também do idioma Grego, *hormôn*, particípio presente de *hormáo*, “pôr em movimento”. As palavras *hormônio* e *hormonal* surgiram no Século XX.

Sinonimologia: 1. Equilíbrio hormonal. 2. Harmonização endócrina. 3. Sincronia hormonal. 4. Orquestração hormonal.

Cognatologia. Eis, na ordem alfabética, 20 cognatos derivados do vocábulo *hormônio*: *ferormônio*; *fitormônio*; *hormona*; *hormonal*; *hormonizada*; *hormonizado*; *hormonizar*; *hormonogênese*; *hormonogenética*; *hormonogenético*; *hormonogenia*; *hormonogênica*; *hormonogênico*; *hormonológica*; *hormonológico*; *hormonossexual*; *hormonoterapia*; *hormonoterápica*; *hormonoterápico*; *hormonoterapista*.

Antonimologia: 1. Desequilíbrio hormonal. 2. Desarmonização endócrina. 3. Dessincronia hormonal. 4. Distúrbio hormonal.

Estrangeirismologia: O *check-up* hormonal; o *feedback* positivo ou negativo da fisiologia hormonal; o *set point* fisiológico.

Atributologia: predomínio das sensações somáticas, notadamente do autodiscernimento quanto à autorresponsabilidade pela manutenção do equilíbrio fisiológico.

Megapensenologia. Eis 2 megapensenes trivocabulares relativos ao tema: – *Hormônios*: *reguladores somáticos*. *Hormônios podem vivificar*.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da homeostase holossomática; os lucidopensenes; a lucidopensenidade associada ao equilíbrio dos veículos de manifestação; os ortopensenes; a ortopensenidade; os harmonopensenes; a harmonopensenidade; a interatividade pensênica harmoniosa a partir da higidez somática.

Fatologia: a homeostase hormonal; a homeostase fisiológica; a condição de estar com “a saúde em dia”; o funcionamento integrado e harmonioso das glândulas endócrinas; o *ciclo circadiano* influenciando o comportamento humano; a importância do equilíbrio hormonal em todas as fases da vida intrafísica; as deficiências hormonais gerando desequilíbrios metabólicos em diversos órgãos e sistemas; as consequências psíquicas, físicas, emocionais e energéticas das oscilações hormonais do ciclo menstrual; a prescrição médica de hormônios exógenos para o reequilíbrio fisiológico; a reposição hormonal podendo melhorar expressivamente os sintomas da menopausa e andropausa; o impacto da qualidade da dieta no metabolismo; os exercícios físicos predispondo à formação de hormônios e neurotransmissores associados ao bem-estar; a importância do equilíbrio endócrino para o sono restaurador; a homeostase hormonal predispondo à longevidade lúcida e produtiva; o equilíbrio hormonal predispondo maior estabilidade psicossomática e maior grau de autodesassidialidade; a lucidez ante a própria fisiologia.

Parafatologia: a homeostase parafisiológica; a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a repercussão holossomática dos hormônios; a vulnerabilidade extrafísica advinda de privações ou excessos de hormônios no organismo; as repercussões holossomáticas e multidimensionais conforme o ajuste hormonal.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo homeostase hormonal–homeostase holossomática*; o *sinergismo dieta equilibrada–exercício físico–sono reparador*; o *sinergismo profissional do trio endocrinologista–nutricionista–educador físico*.

Principiologia: o *princípio do equilíbrio holossomático*; o *princípio da longevidade humana*; o *princípio da autorganização evolutiva*; o *princípio do bem-estar*; o *princípio mens sana in corpore sano*.

Codigologia: o *código pessoal de priorização evolutiva*; as cláusulas voltadas à qualificação somática no *código pessoal de Cosmoética (CPC)*.

Teoriologia: a *teática da mobilização das energias conscienciais (ECs)* a partir da própria vontade; a *teoria geral da saúde-doença-cuidado*.

Tecnologia: as *técnicas somatométricas*; a *técnica do check-up médico periódico*; as *técnicas de autorganização somática*; as *técnicas pró-longevidade lúcida*.

Voluntariologia: a relevância da homeostase hormonal para o bom desempenho dentro do *voluntariado conscienciológico*.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico do estado vibracional*; o *laboratório conscienciológico da Autorganiziologia*; o *laboratório conscienciológico da Autopensenologia*; o *laboratório conscienciológico da Autevoluciologia*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Energossomatologia*; o *Colégio Invisível da Somatologia*.

Efeitologia: o *efeito da homeostase hormonal no bom desempenho proexológico*; o *efeito intra e extra consciencial do bem-estar holossomático*; o *efeito da homeostase hormonal sobre desenvoltura energética*; o *efeito da privação hormonal podendo gerar doenças*; os *efeitos da revivificação da conscin após a correção dos déficits hormonais*; os *efeitos da filosofia do caminho do meio aplicada à fisiologia humana*.

Neossinapsologia: as deficiências hormonais atravancando a dinâmica geradora de neossinapses; o reequilíbrio hormonal ocasionando melhora cognitiva e neurológica dispondo o indivíduo à formação de neossinapses.

Ciclogia: o *ciclo assim-desassim*; o *ciclo hormonal masculino*; o *ciclo hormonal feminino*.

Enumerologia: o *checkup médico periódico visando a preservação do equilíbrio hormonal*; a *ação terapêutica ante a autopercepção das descompensações do equilíbrio hormonal*; o *ajuste fino e personalizado para reconquista do equilíbrio hormonal*; o *autocuidado físico associado ao equilíbrio hormonal*; o *trabalho energético facilitador do equilíbrio hormonal*; o *exercício da afetividade sadia contribuindo para o equilíbrio hormonal*; a *atividade mentalsomática influenciando o equilíbrio hormonal*.

Binomiologia: o *binômio hipofunção-hiperfunção*; o *binômio hipoatividade-hiperatividade*; o *binômio ação-reação*; o *binômio estímulo-resposta*.

Interaciologia: a *interação hormônios–órgãos e sistemas* do corpo humano; a *interação chacras–glândulas*.

Crescendologia: o *crescendo gestação–infância–adolescência–adulthood–terceira idade*.

Trinomiologia: o *trinômio glândula-hormônio-receptor*; o *trinômio Psicossomatologia-Imunologia-Endocrinologia*.

Polinomiologia: o *polinômio homeostase somática-energossomática-psicossomática-mentalsomática*; o *polinômio hipotálamo–hipófise–tireoide–adrenais–gônadas sexuais*.

Antagonismologia: o antagonismo anti-holossomática / orto-holossomática; o antagonismo privação hormonal / bem-estar holossomático; o antagonismo desequilíbrio fisiológico / longevidade lúcida e produtiva.

Paradoxologia: o paradoxo de o tratamento hormonal dos pacientes transgênero, apesar de ir em sentido contrário à fisiologia, poder trazer mais qualidade de vida e redução do risco de suicídios nesta população; o paradoxo de pequenas alterações hormonais poderem gerar grande impacto holossomático.

Politicologia: as políticas públicas de promoção à saúde.

Legislogia: as leis da Fisiologia Humana; as leis da Parafisiologia; a lei do maior esforço aplicada à saúde.

Filiologia: a equilibriofilia; a somatofilia; a ortofilia.

Fobiologia: a farmacofobia; a neofobia ante hábitos somáticos saudáveis.

Sindromologia: a síndrome do climatério; a síndrome da obesidade; as síndromes associadas às carências hormonais; as síndromas associadas aos excessos hormonais.

Maniologia: a mania de manter hábitos nocivos ao equilíbrio hormonal da conscin; a mania de usar hormônios anabolizantes não prescritos, sem critério; a mania dos excessos alimentares; a mania do sedentarismo; a mania da drogadição.

Mitologia: o mito de hormônios isomoleculares ou bioidênticos poderem gerar câncer; o mito de a reposição hormonal sempre gerar ganho de peso; o mito de condicionar a saúde física apenas aos resultados de exames "normais".

Holotecologia: a energoteca; a hormonioteca.

Interdisciplinologia: a Somatologia; a Homeostaticologia; a Endocrinologia; a Ginecologia; a Androssomatologia; a Ginossomatologia; a Interassistenciologia; a Intrafisiologia; a Psicossomatologia; a Mentalsomatologia; a Evoluciologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin lúcida; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; o tenepessista.

Masculinologia: o intermissivista; o cognopolita; o compassageiro evolutivo; o completista; o comunicólogo; o conscienciólogo; o conscienciômetra; o consciencioterapeuta; o macrosômata; o duplista; o duplólogo; o proexista; o proexólogo; o reeducador; o epicon lúcido; o escritor; o evolucionólogo; o exemplarista; o intelectual; o reciclante existencial; o inversor existencial; o maxidissidente ideológico; o tenepessista; o ofiexista; o parapercepciólogista; o pesquisador; o projetor consciente; o teleguiado autocrítico; o tertuliano; o verbetólogo; o voluntário; o tocador de obra; o homem de ação.

Femininologia: a intermissivista; a cognopolita; a compassageira evolutiva; a completista; a comunicóloga; a consciencióloga; a conscienciômetra; a consciencioterapeuta; a macrossômata; a convivióloga; a duplista; a duplóloga; a proexista; a proexóloga; a reeducadora; a epicon lúcida; a escritora; a evolucioniente; a exemplarista; a intelectual; a reciclante existencial; a inversora existencial; a maxidissidente ideológica; a tenepessista; a ofiexista; a parapercepciólogista; a pesquisadora; a projetora consciente; a sistemata; a tertuliana; a verbetóloga; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação.

Hominologia: o *Homo sapiens somaticus*; o *Homo sapiens homeostaticus*; o *Homo sapiens harmonicus*; o *Homo sapiens euthymicus*; o *Homo sapiens aequilibratus*; o *Homo sapiens orthopensenicus*; o *Homo sapiens desestabilisatus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: homeostase hormonal *natural* = o estado de equilíbrio fisiológico fortalecido e mantido pelo estilo de vida saudável da conscin; homeostase hormonal *induzida* = o reequilíbrio fisiológico quimicamente corrigido pela ação de hormônios exógenos, dosificados e administrados preferencialmente pelo médico especialista em Endocrinologia.

Culturologia: a *cultura científica*; a *cultura holossomática*; a *cultura da longevidade produtiva*.

Homeostaticologia. Sob a ótica da *Homeostaticologia*, eis, na ordem alfabética, 13 ações e comportamentos capazes de proporcionar e otimizar a homeostase hormonal da conscin, homem ou mulher:

01. **Afetividade.** Manter vida afetivo-sexual sadia, preferencialmente com a constituição da dupla evolutiva (DE), visando manter desbloqueios energéticos e otimizar a saúde holossomática.

02. **Autocuidados.** Fazer exames médicos periódicos; manter-se com peso e com circunferência abdominal adequados; preservar e incrementar a massa muscular na terceira idade, visando evitar a sarcopenia e efeitos deletérios decorrentes.

03. **Despoluição.** Ter moradia, se possível, longe dos grandes centros urbanos cuja qualidade do ar é prejudicial à saúde.

04. **Dieta.** Eliminar da dieta alimentos ultraprocessados, caracterizados por serem altamente calóricos, inflamatórios, conterem baixo teor nutricional e reduzido poder de saciedade.

05. **Energofilia.** Praticar a *técnica do estado vibracional* frequentemente.

06. **Exercícios.** Implementar a sinergia dos exercícios aeróbicos com os resistidos, visando obter maiores benefícios metabólicos.

07. **Grupalidade.** Compatilhar a mesa em família ou com grupos afins, a exemplo do costume comum nas regiões do planeta com maior expectativa de qualidade vida (*blue zones*).

08. **Hidratação.** Manter-se com boa hidratação, ingerindo quantidade de líquido compatível com peso, altura e necessidades específicas diárias.

09. **Nutrigenética.** Ter plano alimentar adaptado à própria individualidade e genética, incluindo alimentos frescos, vegetais, frutas, proteínas e gorduras de alto valor biológico.

10. **Regulação.** Expor-se à luz solar com equilíbrio, visando regular o *ciclo circadiano* biológico e hormonal.

11. **Relaxamento.** Aplicar *técnicas de gerenciamento de stress*, ajudando a reduzir os níveis de cortisol – o hormônio do *stress*.

12. **Reposição.** Otimizar os níveis dos hormônios, notadamente durante a menopausa ou andropausa, caso seja necessário, visando melhorar a qualidade de vida e a produtividade proe-xológica.

13. **Repouso.** Promover boa higiene do sono, visando melhor restauração holossomática.

VI. Acabativa

Remissologia. Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com a homeostase hormonal, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Aproveitamento do tempo:** Autoproexologia; Homeostático.

02. **Bem-estar:** Homeostaticologia; Homeostático.

03. **Bem-estar explícito:** Euforismologia; Homeostático.

04. **Harmoniologia:** Cosmoeticologia; Homeostático.

05. **Homeostase geral:** Homeostaticologia; Homeostático.

06. **Menopausa evolutiva:** Evoluciologia; Homeostático.
07. **Padrão homeostático de referência:** Paraassepsiologia; Homeostático.
08. **Primener:** Energossomatologia; Homeostático.
09. **Priorização da proéxis:** Proexologia; Homeostático.
10. **Rotina útil:** Intrafisiologia; Homeostático.
11. **Satisfação benévola:** Psicossomatologia; Homeostático.
12. **Saúde consciencial:** Homeostaticologia; Homeostático.
13. **Saúde física:** Autoconscienciometrologia; Homeostático.
14. **Tranquilidade:** Serenologia; Homeostático.
15. **Vida humana:** Intrafisiologia; Neutro.

A HOMEOSTASE HORMONAL É CONDIÇÃO INDISPENSÁVEL A TODA CONSCIN INTERMISSIVISTA FOCADA EM DUAS CONQUISTAS MAGNAS: O COMPLEXIS E A AUTODESPERTICIDADE.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, mantém boa homeostase hormonal? Já atentou para o impacto dos hormônios no holossoma?

Bibliografia Específica:

1. **Buettner, Dan;** *Zonas Azuis: A Solução para Comer e Viver como os Povos mais Saudáveis do Planeta;* 272 p.; 23 x 16 cm; br.; *nVersos Editora;* São Paulo, SP; 2018; páginas 18 a 20.
2. **Dezen, Danielli H. Syllos; & Echenique, & Leandro Santini;** Editores; *Prevenção e Diagnóstico Precoce: Check-up na Prática Médica;* 748 p.; 44 caps.; 215 enus.; 64 fotos; 41 gráfs.; 50 ilus.; 1 mapa; 190 tabs.; 9 apênds.; alf.; 23,5 x 16 cm; br.; *Manole;* Barueri, SP; 2011; páginas 2 a 39 e 248 a 380.
3. **Mancini C., Marcio; et al.;** *Tratado de Obesidade;* 906 p.; 113 caps.; 28 x 24 cm; br.; 3ª Ed.; *Guanabara Koogan;* Rio de Janeiro, RJ; 2021; páginas 51 a 68.
4. **Mechanick I., Jeffrey; & Kushner F., Robert ;** *Creating a Lifestyle Medicine Center;* 378 p.; 31 caps.; 28 x 21 cm; br.; *Springer Nature Switzerland;* Suíça; Fevereiro, 2020; páginas 168 a 171.
5. **Villar, Lucio;** Org.; *Endocrinologia Clínica;* 1.154 p.; 42 x 24 cm; br.; 7ª Ed.; *Editora Guanabara Koogan LTDA;* Rio de Janeiro, RJ; Maio, 2019; páginas 12 a 205.

F. Q. S.